



ノーボーダーズ



				1 金 俵ごはん(ゆかり)	2 土 ごはん
				照焼チキン 竹輪の天ぷら 焼きうどん じゃが芋ミンチソテー フルーツ	チキンカツ 焼きそば・金平蓮根 真丈煮 がんも煮 漬物・デザート
4 月 ごはん	5 火 ごはん	6 水 おにぎり	7 木 俵ごはん(なめし)	8 金 ごはん	9 土 ごはん
肉団子の酢豚風 揚げ餃子 枝豆 切干大根煮 フルーツ	ハムカツ ロールキャベツ ビーフソテー 胡瓜の和え物 フルーツ	鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 コーンボール ポテトサラダ フルーツ	星コロッケ ポークビッツ カレースパゲティソテー コールスローサラダ フルーツ	豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 ーロイカフライ 白菜のお浸し フルーツ	おろしハンバーグ ナポリタンスパゲティ・ひじき煮 さつま揚げ煮 カレーパック 漬物・フルーツ
11 月 おにぎり	12 火 ごはん	13 水 俵ごはん(ゆかり)	14 木 コーンごはん	15 金 ごはん	16 土 ごはん
豆腐ハンバーグ チキンナゲット 野菜中華炒め さつま芋サラダ フルーツ	鶏の唐揚げ 南瓜煮 焼きそば ブロッコリーの和え物 フルーツ	チンジャオロースー さくら焼売 さつま揚げ マカロニサラダ フルーツ	三角カレー春巻き さつま芋の甘煮 春雨ソテー 豆腐チャンプル フルーツ	鶏肉バーベキューソース焼き おからポテト もやしソテー ほうれん草サラダ フルーツ	鶏の唐揚げ 焼きそば・筍土佐煮 真丈煮 めかぶパック 漬物・フルーツ
18 月	19 火 俵ごはん(なめし)	20 水 ごはん	21 木 ごはん	22 金 おにぎり	23 土 ごはん
海の日 	エビカツ ハムステーキ キャベツソテー 肉じゃが フルーツ	ハンバーグ ポテトフライ マカロニソテー 人参しりしり フルーツ	鯖の照焼き 高野豆腐煮 蓮根金平 春雨サラダ フルーツ	メンチカツ たこウィンナー ほうれん草ソテー 大豆のケチャップ煮 フルーツ	焼き肉 春巻き・がんも煮 とろろパック 枝豆半平煮 漬物・フルーツ
25 月 俵ごはん(ゆかり)	26 火 ごはん	27 水 ごはん	28 木 おにぎり	29 金 ごはん	30 土 ごはん
酢鶏 ポークビッツ もやし炒め 厚揚げ煮 フルーツ	ホイコーロー コーンフライ 枝豆 生麩の煮物 フルーツ	ー口白身魚フライ ミートボール スパゲティソテー 胡瓜と若布の酢の物 フルーツ	鶏つくね 南瓜揚げ煮 塩焼きそば チンゲン菜とハムの和え物 フルーツ	豚カツ キャベツソテー 竹輪煮 ドライカレー フルーツ	コロッケ・ハムステーキ 焼きそば・筑前煮 三角いなり煮 金山寺味噌 漬物・フルーツ